

LEARN AT HOME

Easy Mindfulness
For Beginners

کامیابی ڈائجسٹ

National leader in personal development literature since 2005

خوشی اور صحت

بذریعہ

مائنڈفُلنس

MINDFULNESS

آسان اندازِ بیان - مفید معلومات - دلچسپ، عملی مشقیں

یونیورسٹی آف میساچوسٹس، امریکا کے معیار کے مطابق آٹھ ہفتے کا پروگرام

مکمل ہوم اسٹڈی کورس؛ سرٹیفکیٹ کے حصول کا موقع

kamyaby
Scribd. Irfan.kamyaby
kamyaby.org@gmail.com
kamyaby.com
kamyaby.org
HappyPakistan.club

ڈائجسٹ
کامیابی
مدیر اعلا: سید عرفان احمد

یونیورسٹی آف میساچوسٹس، امریکا کے معیار کے مطابق آٹھ ہفتے کا پروگرام
مکمل ہوم اسٹڈی کورس؛ سرٹیفکیٹ کے حصول کا موقع

خوشی اور صحت
بذریعہ
مائنڈ فُلنس

سید عرفان احمد

فہرست

مئی - جون 2015ء

قیمت: 150 روپے۔ مستقل خریداری: 900 روپے

☆ مستقل خریداری میں 768 صفحات (یا چھے کتابیں) کی قیمت شامل ہے۔ رجسٹری **فری** کی جاتی ہے، جو ادارہ برداشت کرتا ہے۔ ڈاک بذریعہ رجسٹرڈ بک پوسٹ ارسال کی جاتی ہے۔

☆ دفتری اوقات: صبح 9 بجے سے دوپہر 1 بجے (پیر تا جمعہ)

☆ sms نہ کریں؛ جواب نہیں دیا جائے گا!

دفتری اور کاروباری امور کیلئے

دوماہی کامیابی ڈائجسٹ، **کراچی، پاکستان**

فون 0311-242-77-66 زونگ

0335-242-77-66 یوفون

☆ ترسیل زر کیلئے یو پیسہ اکاؤنٹ 0333-2129-5159، یا بینک الحبیب / بینک اسلامی کے آن لائن اکاؤنٹ میں رقم جمع کرا سکتے ہیں۔ مزید رہنمائی کیلئے بلاتکلف فون کیجیے۔

کتاب سے پہلے

مائنڈفلنس کی کیا ضرورت؟

یہ سب سے بنیادی سوال ہے۔ اور اس سوال کا جواب یہ ہے کہ جب پوری دنیا میں ناخوشی یعنی مایوسی (ڈپریشن)، ذہنی کرب (اسٹریس)، تشویش (اینزائٹی) اور دیگر مختلف قسم کی پریشانیاں بڑھیں اور سکون آور دوائیں (سائیکاٹرک میڈیسن، اینٹی ڈپریسنٹس، ٹرینکولائزرس وغیرہ) انسان کو نہ صرف سکون پہنچانے میں ناکام ہوگئیں بلکہ ان کے شدید ذہنی، جسمانی اور پھر معاشرتی اثرات نے خاندانوں اور معاشروں کو تہس نہس کر دیا تو ماہرین نے ان دواؤں کا محفوظ متبادل تلاش کرنا شروع کر دیا۔ لگ بھگ پچاس برس کی تحقیق کے بعد آج ''مائنڈفلنس'' (Mindfulness) کو کسی بھی قسم کے منفی جذبات اور ذہنی کیفیات کو کنٹرول کرنے کیلئے سب سے موثر تسلیم کرلیا گیا۔ بلکہ بہت سے سنگین جسمانی عوارض (مثلاً کینسر، حملۂ قلب یعنی ہارٹ اٹیک وغیرہ) میں کمی اور تیز تر بحالی کیلئے بھی اسے موثر پایا گیا ہے۔

جنوری دو ہزار بارہ میں جب ''ہیپی پاکستان'' پروجیکٹ کا آغاز کیا گیا تو یونیورسٹی آف میساچوسٹس کے ڈاکٹر جان کبٹ زین اور اُن کے ساتھیوں کے تیار کردہ مائنڈفلنس بیسڈ اسٹریس ریڈکشن (MBSR) اسٹینڈرڈ کے مطابق آٹھ ہفتے کا کورس پاکستان میں کامیابی ڈائجسٹ کے پلیٹ فارم سے شروع کیا جا چکا تھا اور اس کو خاصی پذیرائی ملی۔

ہمیں یہ بات کہنے میں الحمدللہ، فخر ہے کہ پاکستان میں ہم نے پہلی بار مائنڈفلنس کو متعارف کرایا اور اس کے خاطر خواہ نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ خاص کر، پاکستانی تناظر میں کہ جہاں لوگ مختلف اقسام کے شدید ترین جذباتی اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہیں، اور انھیں یہ شعور بھی نہیں کہ ان کا حل موجود ہے، ان لوگوں کیلئے مائنڈفلنس ایک غیر مترقبہ ہے۔ مائنڈفلنس کی اہمیت اس لحاظ سے بھی بہت زیادہ ہے کہ یہ عمل کے اعتبار سے نہایت آسان اور نتائج کے اعتبار سے حیران کن ہے۔

مائنڈ سائنس یا مائنڈ تھیراپی اللہ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے، مگر اسے چند منافع خوروں نے اپنی جاگیر بنا کر اس انداز سے پیش کیا ہے کہ وہ ان کے انسٹیٹیوٹس کے ٹھنڈے کمروں تک محدود رہ گئی ہے۔ اس پر مستزاد، دعوے یہ کیے جاتے ہیں کہ اُنھی کے پاس سب کچھ ہے، اس کے سوا سب کچھ ہیچ ہے۔ سائنس کے ادنا طلبہ کی حیثیت سے ہم اس پر حیران ہوتے ہیں کہ ایک جانب تو دنیا گلوبل ویلج بن چکی ہے، اور دنیا میں کوئی علم، کوئی ہنر ایسا نہیں جو کسی ایک کمرے محدود ہو یا غیر سائنسی ہو... بھلا، یہ کیسے ممکن ہے کہ دنیا میں کوئی اعلا، ارفع شے ہو اور اس پر کوئی تحقیق نہ ہو، محض بلند بانگ دعوے ہی ہوں۔ ہم یہ سمجھتے

ہیں کہ جیسے پاکستان میں علم طب کے اتائی بیٹھے بلنگ بانگ دعوے کرتے ہیں، اور اُن کے دعووں کی کوئی علمی یا سائنسی بنیاد نہیں ہوتی؛ اسی طرح، علم ذہنی (مائنڈ سائنس) کے چند اتائی بھی ایسے دعوے کرتے نظر آتے ہیں جن کی کوئی سائنسی یا علمی دلیل اُن کے پاس نہیں ہوتی۔

جھوٹ کے پاؤں نہیں ہوتے، مگر سائنس کی بنیادیں انتہائی مضبوط ہیں۔ یہ بات ہم نے اس لیے کی کہ مائنڈفلنس وہ مائنڈ تھیراپی ہے جس کی سائنسی بنیادیں انتہائی مضبوط ہیں، کیوں اس وقت پوری دنیا کی مختلف جامعات میں گزشتہ بیس برس کے اندر ہزاروں ریسرچ پیپرز مائنڈفلنس پر تیار کیے جا چکے ہیں اور مائنڈفلنس کی افادیت کو سائنسی بنیادوں انسان کیلئے مختلف پہلوؤں سے مفید، بلکہ حیرت انگیز حد تک مفید تسلیم کیا جا چکا ہے۔ (مزید تفصیل کیلئے mindfulness گوگل کیجیے، آپ کو مستند یونیورسٹیز اور اداروں کے لاکھوں لنکس اس موضوع پر مل جائیں گے۔)

پاکستانی اُردو داں طبقے کو ان تحقیقات سے باخبر رکھنے کیلئے ہم ہر ہفتے ایک نئی تحریر جو انٹرنیشنل پریس میں شائع ہوئی ہو، اُردو میں ترجمہ کر کے http://www.happypakistan.club پر شائع کرتے ہیں۔ یہ ویبسائٹ بہ ذریعہ ای میل سبسکرائب کیجیے، آپ مائنڈفلنس پر دنیا بھر میں ہونے والی تحقیقات کے بارے میں جان سکتے ہیں۔

مائنڈفلنس چونکہ ایک بنیادی انسانی ضرورت ہے، خاص کر ایک ایسے ملک میں کہ جہاں ڈھائی کروڑ سے زائد بچے اسکول کی تعلیم سے محروم ہیں، اور دس کروڑ سے زائد لوگ خط غربت سے نیچے زندگی گزار رہے ہیں، ہیپی پاکستان کا عزم ہے کہ مائنڈفلنس کو پاکستان کے چپے چپے میں پہنچایا جائے۔ اس کیلئے ہم نے ایم بی سی ٹی کے معیاری آٹھ ہفتے کے کورس کا انتخاب کیا اور پھر اسے نہ صرف اس کتاب میں شائع کر کے عام کر دیا ہے، بلکہ جو لوگ اس کی باقاعدہ تربیت لینا چاہتے ہیں اس کی فیس بھی حیرت انگیز طور پر کم رکھی ہے (جو فیس نہیں، محض چند بنیادی اخراجات ہیں)۔ اس کے علاوہ ہیپی پاکستان کے تحت ہم یہ چاہتے ہیں کہ پاکستان کے ہر شہر، ہر علاقے میں مائنڈفلنس سیکھنے کے وسائل دستیاب ہوں اور اس کیلئے باقاعدہ Certified Mindfulness Teacher کی معیاری ٹریننگ کا سلسلہ بھی جاری ہے۔ آپ ایم بی سی ٹی کے انٹرنیشنل اسٹینڈرڈ کے مطابق یہ ٹریننگ لے کر اپنے شہر یا علاقے کے باسیوں کو ایم بی ایس آر اسٹینڈرڈ کے مطابق مائنڈفلنس کی ٹریننگ دے سکتے ہیں۔

مائنڈفلنس آپ کے ذہن کی ویسی ہی غذائی ضرورت ہے، جیسے آپ کے جسم کیلئے پانی اور روٹی۔ اپنے جسم کے ساتھ ساتھ اپنے ذہن کو بھی غذا فراہم کیجیے۔ یہ ذہنی غذا اس کتاب کے اگلے صفحات پر آپ کیلئے وافر مقدار میں اور مفت موجود ہے--محظوظ ہوں۔

اس کتاب کے مطالعے کے بعد ہمیں آپ کی رائے کا انتظار رہے گا۔

1
پرانی دانش، نئے تجربات

’’مائنڈفلنس یہ ہے کہ آپ موجودہ لمحے کے مقصد (ہدف) پر اپنی توجہ دیں اور آپ کے اندر اسے مکمل کرنے کا جذبہ، خلوص اور تجسس موجود ہو۔‘‘

شماش ایلڈینا، مائنڈفلنیس فار ڈمیز کا مصنف

یہ کتاب بنیادی طور پر یونیورسٹی آف میساچوسٹس میڈیکل سینٹر میں قائم سینٹر فار مائنڈفلنس میں ڈاکٹر جان کبٹ زین کی سربراہی میں ہونے والی پینتالیس سالہ تحقیقات اور تجربات کی روشنی میں تیار کیے جانے والے بنیادی مائنڈفلنس کورس کے مطابق لکھی گئی ہے۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ یہ کتاب نہیں، ایک مکمل کورس ہے جسے آپ بڑی آسانی کے ساتھ اپنی روزمرہ زندگی میں معمولی سی توجہ اور کوشش سے استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ اس کتاب کو کئی طرح سے استعمال کر سکتے ہیں: ایم بی سی ٹی (Mindfulness Based Cognitive Therapy) کی کلاس میں اپنے شرکا کو دے سکتے ہیں (اگر آپ سرٹیفائیڈ مائنڈفلنس ٹیچر ہیں)؛ اپنی انفرادی تھیراپی کیلئے استعمال کر سکتے ہیں؛ اور اپنی خودنموئی (سیلف امپروومنٹ) کیلئے اسے روزمرہ زندگی کا حصہ بنا سکتے ہیں۔

آپ زندگی میں کبھی نہ کبھی مختصراً یا طویلاً ناخوش یعنی مایوس یا پریشان تو ہوئے ہی ہوں گے۔ آپ کو اندازہ ہوگا کہ کچھ کرنا کتنا مشکل لگتا ہے۔ آپ کتنی ہی محنت کریں، چیزیں بگڑتی ہی چلی جاتی ہیں۔ آپ کو سمجھ نہیں آتا کہ اس میں سے نکلیں کیسے؟

جن لوگوں میں یہ معاملہ اکثر وبیش تر ہونے لگے تو وہ اندر سے کھوکھلے ہونے لگتے ہیں اور پھر مایوسی (ڈپریشن)، کرب (اسٹریس) یا تشویش (اینزائٹی) جیسے احساسات پریشان کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ رفتہ رفتہ یہ احساسات عادت بن جاتے ہیں اور مزاج کا حصہ۔ لوگ پھر انھی احساسات اور جذبات کا لیبل لگا کر شخصیت کو اسی زاویے سے مشاہدہ کرنے لگتے ہیں۔ یہ کیفیات ابتدا میں ہلکی اور معمولی ہوتی ہیں اور لوگ انھیں خاطر میں نہیں لاتے، لیکن وقت گزرتے ان کیفیات میں شدت پیدا ہونے لگتی ہے اور یہ تک ہو جاتا ہے کہ ان کی کاروباری، دفتری اور خانگی زندگی کے معاملات میں رخنے پڑنے لگتے ہیں۔ ہم سے

جو لوگ اپنی ان کیفیات کا تذکرہ کرتے ہیں، انھیں پہلا مشورہ یہی ہوتا ہے کہ وہ اپنی ان کیفیات کو معمولی اور وقتی نہ سمجھیں، فوری حقیقی مائنڈ تھیراپسٹ سے رابطہ کریں، ورنہ ان کی یہ کیفیات بڑھتے بڑھتے ان کی زندگی دوبھر کردیں گی۔ کاروبار، ملازمت، گھریلو زندگی سب داؤ پر لگ جائے گا۔

اگر آپ یا آپ کے قریب میں کوئی فرد کم یا زیادہ جذباتی مسائل میں مبتلا ہے تو اسے بھی یہی مشورہ دیجیے، کیوں کہ اس کی آج کی ہلکی جذباتی تکلیف اسے زندگی سے لطف سے نہ صرف محروم کردے گی، بلکہ ایک مرحلہ یہ بھی آتا ہے کہ آدمی اپنی اس کیفیت سے مجبور ہوکر خودکشی کو ترجیح دیتا ہے۔

ج[illegible] کو ذہنی یا جذباتی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو ہم اپنے سے کچھ ایسے سوالات کرنا شروع کرد[illegible] مشکل سے کیسے پیچھا چھڑاؤں؟'' یا ''اب کیا ہوگا؟ [illegible] کی وجہ سے ہم پریشان ہیں۔ اس کتاب میں آپ کسی حد تک یہ جان [illegible] ایسا کیوں ہوتا ہے اور ہم اس جال سے نکلنے کیلئے کیا کرسکتے ہیں۔

مائنڈ فلنس کی بنیاد پر تھیراپی

اگر آپ نے نفسیات پڑھی ہے تو آپ کوگنیٹو بیہیویر تھیراپی یعنی CBT= Congnitive Behaviour Therapy کے بارے میں تو جانتے ہوں گے۔ یونیورسٹی آف میساچوسٹس، امریکا کے سائنس دانوں نے تحقیقات کے بعد سی بی ٹی کی نئی قسم ''ایم بی سی ٹی'' ڈیزائن کی ہے۔ اس نئے تھیراپی کو Mindfulness Based Cognitive Therapy اور مختصراً MBCT کہتے ہیں۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، اس کوگنیٹو تھیراپی کی بنیاد ''مائنڈ فلنس'' ہے۔

اس موضوع پر دنیا بھر میں ہونے والی تحقیقات نے یہ ثابت کردیا ہے کہ ایم بی سی ٹی اُن لوگوں میں آئندہ کیلئے ڈپریشن کے خطرے کو نصف کردیتی ہے کہ جو کئی بار ڈپریشن یا اسٹریس میں مبتلا ہوچکے ہوں اور انھوں نے مائنڈ تھیراپسٹ یا اپنے سائکالوجسٹ سے ایم بی سی ٹی کے ذریعے تھیراپی لی ہو۔ یہ نتائج کسی بھی موثر ترین اور تیز ترین اینٹی ڈپریسنٹ سے زیادہ ہیں۔ ایم بی سی ٹی کے نتائج نہ صرف ڈپریشن کیلئے کارگر ہیں، بلکہ اس کے ذریعے دیگر بہت سے جذباتی اور ذہنی مسائل سے نمٹنے اور ان سے پیدا ہونے والے دیگر جسمانی عوارض سے بچاؤ میں بھی مدد ملتی ہے۔

آگے بڑھنے سے پہلے بہتر ہوگا کہ آپ کو مائنڈ فلنس کی تاریخ بھی مختصراً معلوم ہو۔

یوں تو مائنڈ فلنس کا فلسفہ نیا نہیں، ڈھائی ہزار سال پہلے سے بدھ مت کے ماننے والے اس کا استعمال گوتم بدھ کی تعلیمات کے طور پر کرتے چلے آئے ہیں، اور اب بھی دنیا بھر میں بدھ مت کے پیروکار خاص قسم کا جو مراقبہ کرتے ہیں، اس میں مائنڈ فلنس کا ذائقہ شامل ہوتا ہے۔

2
خیالات اور جذبات کی قید

''خوشی یہ ہے کہ وقت کے زیادہ تر حصے میں، ہماری سوچ خوش گوار ہو!''
ڈاکٹر جان اے شنائڈر

کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا ہوا کہ آپ صبح سویرے ہی اٹھ گئے ہوں، حالانکہ آپ رات کو تھکے ہارے سوئے تھے اور اب بھی اس تھکن کا شدید دباؤ آپ پر طاری ہو، مگر نیند ہے کہ کوسوں دور ہو۔ بستر پر لیٹنے سے طبیعت اکتا گئی ہو اور اٹھ کر باورچی خانے میں چائے بنانے آگئے ہوں یا پھر کوئی فائل نکال کر پڑھنے لگے ہوں۔ لیکن، اس سے بھی بیزاری ہوتی ہو۔ آپ نے ایسے میں شعوری، لاشعوری طور پر خود سے سوال کیا ہوگا: یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ میں کیوں تھکن کے باوجود سو نہیں پا رہا؟ کیا مجھے کوئی بیماری ہے؟

ان تمام کیفیات کو الگ الگ نام دینے کی بجائے ہم نے انھیں ''ناخوشی'' (Unhappiness) کا مجموعی نام دیا ہے۔ چنانچہ جب ہم ناخوشی کہتے ہیں تو اس سے مراد تمام منفی جذبات ہیں جن میں ڈپریشن، اسٹریس، اینزائٹی وغیرہ سب شامل ہیں۔

ناخوشی بذاتہ مسئلہ نہیں، کیوں کہ یہ ایک فطری انسانی ردِعمل ہے جو کسی بھی ناخوش گوار صورتِ حال میں اللہ تعالیٰ نے ہر انسان میں تخلیق کیا ہے، اور انسانی بقا کیلئے ضروری ہے۔ چنانچہ یہ ناخوشی کا کام ہے کہ وہ آئے اور گزر جائے تاکہ آپ اس کے مطابق درست تدبیر کر سکیں۔ لیکن کسی بھی وجہ سے ہوتا یہ ہے کہ ہم ناخوشی کے منفی ردِعمل میں وہ نہیں کرتے جس کی ضرورت ہوتی ہے، بلکہ وہ کرتے ہیں کہ جس سے معاملہ مزید خراب ہوتا چلا جاتا ہے۔ لہٰذا، ہمیں سب سے پہلے اپنی ناخوشی کے اس عمل اور پروسیس کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

ناخوشی کا فطری پروسیس کیسے ہمارے لیے مسئلہ اور پریشانی بنتا ہے، درج ذیل تین مراحل پر غور کیجیے:

پہلا مرحلہ: ناخوشی پیدا ہوتی ہے۔

دوسرا مرحلہ: ناخوشی کا یہ مزاج ہمارے اندر منفی خیالات، احساسات اور یادوں کا سلسلہ شروع کر دیتا ہے... اور ہم یوں مزید ناخوش ہوتے چلے جاتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ: ہم ناخوشی سے چھٹکارے کی کوشش کرتے ہیں اور (علم نہ ہونے کی وجہ سے) جو کچھ کرتے ہیں، اس کے باعث ہماری ناخوشی کی کیفیت مزید بگڑتی چلی جاتی ہے۔

ماضی کی بازگشت

ہماری زندگی کے واقعات و تجربات ہمارے ذہن میں اسی طرح ریکارڈ اور محفوظ ہوتے رہتے ہیں جیسے کمپیوٹر کی ہارڈ ڈسک میں آپ کی فائلیں۔ چنانچہ جب ہم ناخوشی کی کیفیت سے گزرتے ہیں تو اس کا تعلق ہمارے ماضی کے اس سے ملتے جلتے واقع سے یقیناً ہوتا ہے (ہمیں یاد ہو، یاد نہ ہو)۔ گویا ہمارے آج کی ناخوشی دراصل ماضی کے ناخوش واقعے کے بازگشت ہوتی ہے جسے ہم آج تجربہ کر رہے اور محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ ماضی کا کوئی ناخوش واقعہ یاد کیجیے اور ذیل میں چند اشارات دیے گئے ہیں، ان پر ''دائرہ'' کیجیے کہ اس واقعے، اس تجربے کے دوران آپ کو کیسا لگ رہا تھا:

⇦ مایوسی/ اداسی/ پستی	⇦ مسترد کر دیا گیا	⇦ ناامیدی	⇦ ناکام
⇦ تشویش	⇦ ناکامی	⇦ شکست خوردگی	⇦ بے مقصد
⇦ غصہ	⇦ محبت نہیں کی گئی	⇦ ناخوشی	⇦ بے فائدہ

اس فہرست میں دو قسم کے الفاظ ہیں۔ ایک وہ جن کا تعلق احساس اور مزاج سے ہے؛ اور دوسرے جن کا تعلق فرد کی ذات سے ہے۔ اگر آپ نے اس مشق کے دوران میں ایسے الفاظ کا چناؤ کیا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ ماضی میں کبھی آپ کسی واقعے کے باعث مایوسی، اداسی یا ناکامی شکار ہوئے ہوں اور آپ پر اُس کا خیال غالب ہو۔ اب جب بھی آپ کو وہ واقعہ یاد آتا ہے یا اس قسم کے تجربے سے دوبارہ گزرتے ہیں تو آپ کے اندر وہی خیال عود کر آتا ہے اور آپ اس خیال کو ایک احساس کے طور پر لینے کی بجائے اسے اپنی خامی سے تعبیر کرتے ہیں۔ یہ کیفیت کسی بھی فرد کیلئے زیادہ خطرناک ہوتی ہے اور ایسے فرد کیلئے آئندہ ڈپریشن، اسٹریس یا کسی بھی ذہنی یا جذباتی مسئلے میں مبتلا بلکہ مریض ہونا بہت آسان ہوتا ہے۔

ایسے لوگ زندگی کے مسائل و مشکلات کو زندگی کا معمول سمجھنے کی بجائے اپنے اوپر لیتے ہیں۔ وہ یہ سوچتے رہتے ہیں کہ اُن کی زندگی مشکلات و مسائل سے بھری پڑی ہے اور مستقبل میں بہتری کی امید نہیں۔

پھر؟ غمی یا مایوسی کا مزاج جب بھی امنڈتا ہے، سوچ کا پرانا منفی ڈھب (نگیٹو پیٹرن) فوری آدبوچتا ہے۔ یہ منفی احساسات اور منفی خیالات مزید اداسی اور کرب میں جکڑتے چلے جاتے ہیں۔ یہ ایک بھنور ہوتا ہے اور یوں اگر آپ ایک بار اس میں پھنسے ہیں تو زیادہ تر اس کا خدشہ رہتا ہے کہ اس بھنور میں پھنسے رہیں گے۔ یہ سمجھ لیجیے کہ یہ خود غم یا آپ کے اندر کا انسان نہیں ہوتا، بلکہ خیالات کا انداز یعنی ڈھب ہی اسی طرح کا تشکیل پا جاتا ہے کہ اس سے نکلنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے۔ پے در پے یہ کیفیت پیدا ہوتی رہتی ہے۔ اور اگر اسے روکنے کی درست موثر تدبیر نہ کی جائے تو پھر یہ احساس بڑھتے بڑھتے بیزاری، بے روزگاری، حتیٰ کہ خودکشی تک پہنچا سکتا ہے۔

4

تیاری

''ایک بہتر راستہ ہمیشہ موجود ہوتا ہے۔''

تھامس ایڈیسن

اب تک ہم یہ جان چکے ہیں کہ مائنڈفلنس کی مدد سے ڈپریشن، اسٹریس یا کسی اور منفی احساس سے بہ آسانی نکل سکتے ہیں۔ چند بنیادی سائنسی حقائق بھی بیان کیا جا چکے ہیں۔ اب آتا ہے مرحلہ مائنڈفلنس کے اطلاق کا! ہم مائنڈفلنس کے فوائد سے کیوں کر مستفید ہو سکتے ہیں؟ کیا طریقہ ہے جو ہمیں مائنڈفل لمحات گزارنے اور پھر مائنڈفل زندگی حاصل کرنے کے قابل کر دے؟

یہاں ہم چند بنیادی سوالات اور اُن کے جوابات دے رہے ہیں جو عموماً ہم سے لوگ مائنڈفلنس کو پریکٹس کرنے اور اسے سیکھنے سے پہلے کرتے ہیں۔

پہلا سوال: کیا مجھے مائنڈفلنس کی پریکٹس کرنے کیلئے باقاعدہ کسی کلاس میں شریک ہونا پڑے گا؟

جواب: ہاں، اگر آپ واقعی مائنڈفلنس کے فوائد سے مستفید ہونے میں سنجیدہ ہیں تو آپ کو پاکستان میں یا پاکستان سے باہر مائنڈفلنس کی تربیت فراہم کرنے والے کسی ادارے، انسٹیٹیوٹ یا استاد سے تعلق ضرور قائم رکھنا چاہیے۔ لیکن، چونکہ مائنڈفلنس کو سیکھنا اور پریکٹس کرنا بہت زیادہ مشکل نہیں، اس لیے پوری دنیا میں ماہرین نے ایسے آنلائن اور ہوم اسٹڈی کورس (گھر پر کیے جانے والے کورس) شروع کیے ہیں جنھیں آپ اپنے وقت اور مصروفیات کے مطابق خود گھر پر بیٹھ کر مکمل کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد مائنڈفلنس کو اپنی اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنا لیجیے۔

یہ کتاب اسی مقصد کے تحت تیار کی گئی ہے اور اس کتاب میں ایم بی ایس آر کلینک، یونیورسٹی آف میساچوسٹس، امریکا کے اسٹینڈرڈ کے مطابق مکمل ابتدائی کورس دے دیا گیا ہے۔ آپ اس کتاب کو پوری توجہ سے مطالعہ کیجیے، اس میں دی گئی مختلف مشقیں ضرور کیجیے۔ آپ خاصی حد تک مائنڈفلنس کو روزمرہ زندگی میں پریکٹس کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ آپ کی آسانی کیلئے ہم نے اس کتاب میں موجود مشقوں کی سمعی یعنی آڈیو (Audio) فائلیں بھی ریکارڈ کی ہیں۔ آپ چاہیں تو ہم سے رابطہ کر کے یہ آڈیو فائلیں بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ تفصیلات کیلئے کامیابی ڈائجسٹ سے رابطہ کیجیے۔

تیسرا ہفتہ

منتشر ذہن کو سمیٹئے

''زندگی بہت مختصر ہے۔ اس میں بہت کچھ کرنا ہے۔
اور بہت کچھ کرنے کیلئے ایک وقت میں ایک کام کیجیے۔''

سید عرفان احمد

یہ مختصر سی مشق تو کیجیے:

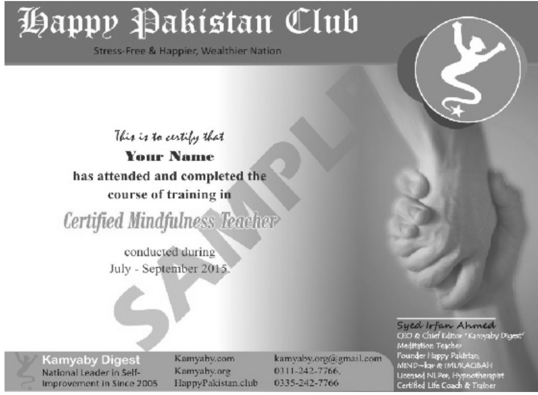
یہ ہدایات پڑھنے کے بعد کتاب اور قلم رکھ دیجیے گھڑی میں دیکھئے کہ ابھی کیا وقت ہوا ہے؟
ایک منٹ کیلئے خالی بیٹھ جایئے؛ کچھ نہ کیجیے؛ کچھ بھی نہیں!
ایک منٹ بعد، کتاب اٹھایئے اور مطالعہ شروع کر دیجیے۔

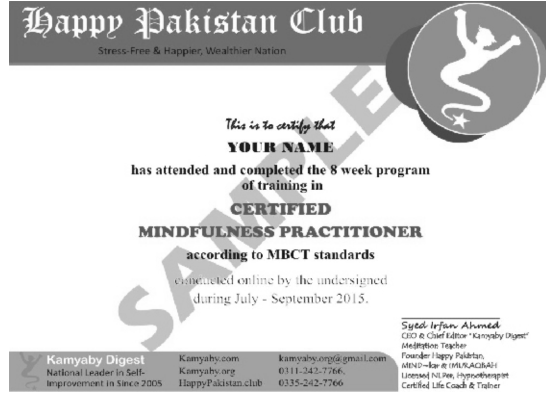
مذکورہ ایک منٹ کے دوران آپ کا ذہن کہاں تھا؟ کیا وہ اس لمحے میں تھا اور آپ کے ساتھ اس کمرے میں موجود تھا؟ یا اگلے کسی لمحے میں جا چکا تھا؟ یا آپ کا ذہن آپ کو کہیں دور لے گیا تھا...موجودہ زمان و مکاں سے دور؟ چند منٹ، گھنٹے، ہفتے یا سال؟ یا یہ آپ کو ماضی کے کسی زمانے میں لے گیا تھا...کوئی ایسا واقعہ جو آپ کے ساتھ آج سے پہلے پیش آیا ہو...گزشتہ کل، پچھلے ہفتے، پچھلے سال یا کئی برس پہلے۔

اگر آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہے تو اس مشق کے دوران آپ ذہنی طور پر وقت کے سفر میں مصروف تھے۔ یہ ذہن کے فعلی انداز کی ایک خاصیت ہے۔ اگر ہم ماضی یا مستقبل میں جانے کی اپنی اس صلاحیت کو شعوری طور پر استعمال کریں تو ہماری یہ صلاحیت مجموعی طور پر بری نہیں ہے۔ یہ ہمیں اس قابل کرتی ہے کہ ماضی کے تجربات سے فائدہ اٹھا کر ہم اپنے مستقبل کے اہداف کی بہتر منصوبہ بندی کر سکیں۔ لیکن، جیسا کہ ہم پہلے تحریر کر چکے ہیں کہ ذہن فعلی انداز سے اگلے مرحلے پر آٹو میٹک پائلٹ کی طرح ہمیں ڈریون ڈوئنگ موڈ میں لے جاتا ہے جہاں ہمیں یہ پتا ہی نہیں چلتا کہ ہم کب کہاں پہنچ گئے ہیں۔ یہ سب کام جب لاشعوری سطح پر شروع ہوتا ہے تو گڑبڑ شروع ہو جاتی ہے:

- ماضی کے بارے میں ہماری فکر دوبارہ ماضی میں دھکیل کر مایوسی یا غصہ میں جکڑتی ہے۔
- مستقبل کے بارے میں فکر (جو ایک حد تک مفید اور ضروری ہے) تشویش میں تبدیل ہو جاتی ہے۔
- جو کام کرنے ہیں، ان کے بارے میں ہم کرب (اسٹریس) میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ان کاموں

دو غیر معمولی سرٹیفکیٹس





جو آپ کی زندگی کو بھی مثالی بنا سکتے ہیں
اور آپ کے پیاروں کی زندگی کو بھی خوش حال

CERTIFIED MINDFULNESS PRACTITIONER

Certified Mindfulness Teacher

1. مائنڈفلنس ایک انقلابی طرزِ حیات اور طریق علاج ہے جس کی تفصیل کتاب ''آسان مائنڈفلنس'' میں پڑھ چکے ہیں۔ اس کتاب کے مطالعے کے بعد اگر آپ نے جو مشقیں کی ہیں تو آپ کو ان سے بہت فائدہ ہوا ہے۔ اس فائدے کو کئی گنا کرنے اور اسے دوام بخشنے کیلئے آپ کو ضرورت ہے، مائنڈفلنس کی باقاعدہ تربیت اور رہ نمائی کی، یعنی Certified Mindfulness Practitioner بننے کی۔ یہ کورس کرنے کیلئے آپ کو کسی تعلیمی قابلیت کی ضرورت نہیں۔ بس، ہیپی پاکستان کلب کو فون کیجیے، آپ کو تفصیل سے آگاہ کر دیا جائے گا۔ کورس کی تکمیل کے بعد آپ کو ایک رنگین اور حسین سرٹیفکیٹ بھی بھیجا جائے گا۔

2. اگر آپ اپنے معاشرے میں پھیلی ہوئی ناخوشی اور مسائل سے پریشان ہیں اور اپنی سوسائٹی کیلئے کچھ کرنا چاہتے ہیں تو آپ مائنڈفلنس کے مستند (سرٹیفائیڈ) ٹیچر بن سکتے ہیں۔ کیسے؟ تفصیل کیلئے ہیپی پاکستان کلب کی ویبسائٹ دیکھئے یا فون کیجیے۔

HAPPYPAKISTAN.CLUB

Stress-free and Happier, Wealthier Nation

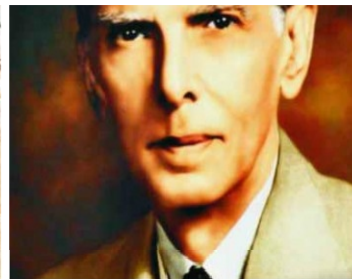
زندگی ایک بار ملی ہے؛ اسے بہترین بنائیے — اپنے اندر سوئے **جن** کو جگائیے

کامیابی ڈائجسٹ

مدیر اعلا سید عرفان احمد

National Leader in Self Improvement since 2005



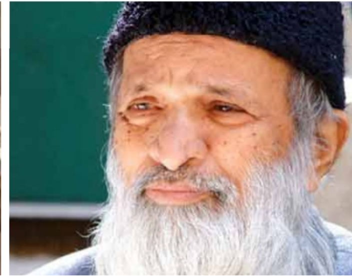


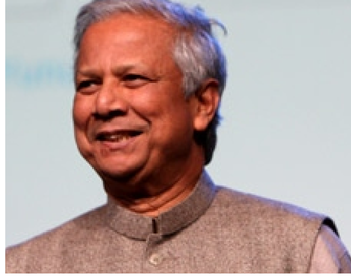


پاکستان میں خریداری کیلئے رابطہ کریں
0311-242-7766
0335-242-7766









Ph: 0311-242-77-66
0335-242-77-66
kamyaby.org@gmail.com
kamyaby.com
Kamyaby.org

کامیابی ڈائجسٹ
کراچی، پاکستان